परिचय

नेपालमा आलुलाई खाद्य बालीको रुपमा लिइन्छ। यो बालीलाई धान, मकै, गहुँ सरह प्राथमिकता दिएको पाइन्छ । उच्च पहाडी क्षेत्रमा अन्नबालीको कमिले गर्दा आलुलाई नै मुख्य खाद्यान्नको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । आलुमा हाम्रो शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्वहरु जस्तै प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, खनिज, लवण, कार्वोहाइड्रेड, भिटामिन आदि पाइन्छ । यसैले यसलाई अरु खाद्यान्न सरहनै उपयोग गर्दो आएका छन् । नेपालमा आलुको खेती १,८३,००० हेक्टर जमिनमा गरिन्छ भने यसको उत्पादन २४,५९,००० मे.ट. र सालाखाला उत्पादकत्व १३,४३७ मे.ट. प्रति हेक्टर हुने गरेको छ । नेपालमा आलुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढाउन विभिन्न अनुसन्धान भइरहेका छन् ।

घरेलु स्तरमा आलुको विभिन्न परिकार बनाएर खाने गन्छि । आलुमा आधारित ठूला साना उद्योगहरु देश विदेशमा प्रशस्त पाइन्छन्। तनेपालमा पनि आलुको चिप्स बनाउने घरेलु स्तरको उद्योग बढ्ने क्रममा छन् । अहिले आलुको चिप्स बनाउने ठूला उद्योग पनि देखा पर्न थालेका छन् ।आलु चिप्स, फ्रेन्च फ्राई, डिब्बामा सिलबन्दी (Canned Potato) गरेको आलु आदिबाजारमा पाईन्छ। रुसमा आलुबाट बनाएको पेय पदार्थलाई भोड्का भन्ने गरिन्छ र निकै प्रचलनमा पनि छ । इटालीमा आलुबाट नुडल्स बनाईन्छ । आलुको पापड पनि लोकप्रिय नै छ । आलुको औद्योगिक उपयोग पिठो, स्टार्च, पापड, चिप्स आदि प्रशस्त छन्। हाल आएर आलुबाट विभिन्न परिकारहरु बनाउने अनुसन्धानहरु भैरहेका छन् । जुस मध्ये आलुको पिठो पनि एक हो । आलुको पिठोबाट समोसा, चप, परौठा र हलुवा समेत बनाउन सकिन्छ । आलुको पिठोलाई तरकारीको सुप बनाउँदा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । पाउरोटी, कुकिज आदिको गुणस्तर बढाउन ५ प्रतिशत सम्म आलुको पिठो प्रयोग गरेको पाइएको छ। आलुमा जलाम्सको मात्रा बढि हुनाले चाँडै बिग्री जाने वस्तु हो । यसलाई साधारण अवस्थामा धेरै समयसम्म भण्डार (Cold Store) को सुविधा पनि छैन । यसै ले आलु बढि उत्पादन हुने तर बजारको पहुँच कम भएको स्थानमा यो प्रविधि निकै उपयोगी हुनेछ।

आलुमा आधारित उद्योग सञ्चालन गर्न आलुको उत्पादनमा वृद्धि हुनु र प्रशोधित परिकार लाई सुहाउँदो आलुको जातको विकास पनि गर्नुपर्छ। आलुको राम्रो गुणस्तर कायम राख्न जात जातिमा मात्र निर्भरु यसको उत्पादनोपरान्त कार्यहरुमा पनि भर पर्छ ।

आलुको पिठो बनाउने तरिका

- सर्वप्रथम आलुको एउटै जात र राम्रो आलुको छनोट गर्ने ।
- छनोट गरिएको आलुलाई राम्रोसँग सफा गरी २ देखि ३ पटकसम्म सफा पानीमा धुने ।
- खिया नलाग्ने स्टीलको चक्कु वा पोटाटो पिलर को (आलुको बोक्रा तास्ने) सहायताबाट आलुको बोक्रा हटाउने ।
- बोक्रा हटाइएको आलुलाई पानीमै डुबाई राख्ने । नत्र ताछेको आलु कालो हुन सक्छ।
- खिया नलाग्ने स्टीलको स्लाइसर (चाना बनाउने) बाट आलुलाई ०.५ देखि १ मि.मि. सम्मको पातलो चाना बनाउने ।
- यसरी तयार पारिएका आलुका चानाहरुलाई ०.१ प्रतिशतको पोटासियम मेटाबाइसल्फाइट मिसाई बनाइएको पानीमा डुबाउने (५०० ग्राम चाना प्रति लिटर पानीमा) !
- उक्त पानीबाट आलुको चाना निकाली पानी तैरन दिनु पर्दछ ।
- उक्त चानालाई मलमल कपडामा राखी उम्लिरहेको पानीमा २ देखि ३ मिनेटसम्म ओल्टाई पल्टाई डुबाउनु पर्दछ ।
- अब उक्त चानालाई ०.२ प्रतिशतको पोटासियम मेटाबाइसल्फाइट भएको पानीमा १० देखि १५ मिनेट डुबाई राख्ने ।
- उक्त चानालाई निकाली राम्रोसँग पानी तैराउने र सफा ६० डि.से. तापक्रम भएको इलेक्ट्रिक ड्रायर मा सुकाउने वा सोलार ड्रायरमा पनि सुकाउन सकिन्छ ।
- राम्ररी सुकिसकेपछि चिसो पारी पिनेर (ग्राईन्डरमा) धूलो बनाउने र उक्त धूलोलाई ४० मेसको जालीबाट चाल्ने । उपयोगिता हेरी नचाले पनि हुन्छ ।
- अब आलुको पिठोलाई २०० गेजको प्लाष्टिक थैलामा राखी हावा नछिर्ने गरी मुख बन्द गर्ने ।
- प्याकिङ्ग गरिएका थैलालाई सुख्खा तथा ठण्डा ठाउँमा भण्डारण गर्नु पर्दछ । यसरी तयार गरिएको आलुको पिठोलाई ६ महिनासम्म राख्न सकिन्छ ।
- अध्ययनले देखाए अनुसार ताजा आलुबाट १५ देखि १६ प्रतिशत पिठो तयार हुन्छ अथवा १ के.जी. आलुको पिठो बनाउन ६ देखि ७ के.जी. आलु आवश्यक पर्छ । आलुको पिठोको उत्पादन खर्च ताजा आलुको मूल्यमा भर पर्छ ।

आलुको पिठोबाट परौठा बनाउने तरिका

- १०० ग्राम पिठोमा ३०० मिलिलिटर तातो पानी राखी ५ मिनेटसम्म भिज्न दिने अनि चम्चाले चलाउने (आलु उसिनेर मुछेको जस्तै हुन्छ) ।

- यसरी तयार पारिएको आलुमा मसिनो टुक्रा पारिएको प्याज, धनियाँ तथा इच्छा अनुसारको मर मसला आदि राखी मुछ्ने तर धेरै गिलो हुनु हुँदैन ।
- मुछिएको गहुँको पिठोको डल्लोलाई चेप्टो बनाई मुछिएको आलुलाई बीच भागमा राखी गोलो बनाई रोटी बेले जस्तै गरी बेल्ने र अन्य तरिका परौठा पकाए जस्तै पकाउन सकिन्छ ।

आलुको पिठोबाट हलुवा बनाउने तरिका

- १०० ग्राम पिठोलाई २५ ग्राम घिउमा राखी हल्का रातो हुने गरी भुट्ने (फ्राई गर्ने) ।
- उक्त भुटेको पिठोमा ४०० मिलिलिटर पानी र ७० ग्राम चिनी राखी चलाउँदै ५ देखि १० मिनेटसम्म पकाई आलुको हलुवा तयार गर्न सकिन्छ ।
- आलुको पिठोबाट हलुवा बनाउँदा गहुँको पिठो वा सुजिको हलुवा बनाए जस्तै बनाउन सकिन्छ ।

आलुको पिठोबाट समोसा बनाउने तरिका

- १०० ग्राम पिठोमा ३०० मिलिलिटर तातो पानी राखी ५ मिनेटसम्म भिज्न दिने अनि चम्चाले चलाउने र आलु उसिनेर मुछेको जस्तै हुन्छ ।
- यसरी तयार पारिएको आलुमा मसिना प्याजको टुक्रा, धनियाँ, उसिनेको चना वा केराउ तथा इच्छा अनुसारको मरमसला राखी मुछ्ने तर धेरै गिलो हुनु हुँदैन ।
- उक्त मुछिएको आलुलाई गहुँको पिठोको बेलेको रोटीमा (आधा) राखी समोसाको आकार बनाई, उम्लेको तेलमा फ्राई गर्ने र उपयोग गर्ने ।

आलुको पिठोको उत्पादन खर्च
(प्रति के.जी. पिठोको हिसाबामा)

सि. नं.	विवरण	परिमाण	दर/ के.जी. (रु.)	जम्मा मूल्य (रु.)	
				सोलार ड्रायन	बिजुली ड्रायन
१.	आलु	७ के.जी.	२०	१४०	१४०
२.	पोटासियम मेटाबाइसल्फाइट	१० ग्राम	८००	८	८
३.	प्लाष्टिक व्याग	५ थान	०.६ पै.	३	३
४.	बिजुली र ज्यामी			३०	५०
	जम्मा			१८१	

आलु तथा आलुको पिठोको
पोषणतत्वको विश्लेषण नतिजा

सि. नं.	विवरण	ताजा आलु %	आलुको पिठो %
१.	जलाम्स	८०.५२	६.६७
२.	चिल्लो पदार्थ	०.०४	०.१५
३.	कुल भस्म (खनिज लवण)	०.८२	३.८२
४.	प्रोटिन	२.२८	९.९३
५.	कार्बोहाइड्रेट	१६.३४	८०.८३

नोटः अन्य जानकारीको लागि यस महाशाखामा सम्पर्क राख्न होला ।

खाद्य अनुसन्धान महाशाखा
खुमलटार, ललितपुर
फोन नं. ५५४४४५८
E-mail: fru@narc.gov.np

आलुको पिठो बनाउने प्रविधि तथा उपयोग

(Technology of Potato Flour & Uses)

नेपाल सरकार
नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद
राष्ट्रिय कृषि अनुसन्धान प्रतिष्ठान
खाद्य अनुसन्धान महाशाखा
खुमलटार, ललितपुर

२०६८